

# **TURNVEREIN HÄHNLEIN**

## **– Dein Verein –**

**START**  
**30. JAN. 2026**



### **Was ist Antara®?**

Antara ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt, die Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara stellt das Core-System, die tiefe Muskelschicht des Rumpfes ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für einen funktionellen Atemzug. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

Alles, was der Körper im Antara-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit von Gartenarbeit über Singen bis zur Freizeit- und Leistungssport. Antara wirkt und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.

**10 Termine:**

30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 13.03., 20.03., 27.03., 17.04., 24.04. und 08.05.2026

**Freitags von 17.45 bis 18.45 Uhr**  
**Turnhalle der Hähnleiner Grundschule**

**Übungsleiterin: Nicole Galler**  
**Group Fitness B -Trainerin**  
**Antara Rückentrainerin**  
**Tel.: 06257-9189460**  
**Email: nicole.galler@freenet.de**

**Mitglieder des TV Hähnlein: kostenfrei**  
**Nichtmitglieder: 40 € (bitte in bar)**  
**Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.**  
**Anmeldung unter [info@tv-haehnlein.de](mailto:info@tv-haehnlein.de)**

**TV Hähnlein**  
**Am alten Neckarbett 26a**  
**Tel.: 06257/998864**  
**Email: [info@tv-haehnlein.de](mailto:info@tv-haehnlein.de)**  
**[www.tv-haehnlein.de](http://www.tv-haehnlein.de)**

